

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga di Indonesia secara umum dalam pelaksanaannya di tingkat Daerah maupun di tingkat Nasional sudah berlangsung secara sistematis dan berkesinambungan. Melalui pembinaan prestasi olahraga di tanah air dapat meningkatkan citra dan mengharumkan nama bangsa di forum Internasional.

Salah satu dari sekian banyak olahraga tersebut adalah cabang olahraga *cricket*. *Cricket* adalah permainan yang telah lama di kenal dimasyarakatat dunia, Olahraga yang dikemas dalam permainan ini sangat di gemari berbagai kalangan, khususnya negara-negara berlatar belakang sejarah yang mengadopsi budaya dan tradisi bangsa Inggris.<sup>1</sup> Permainan *cricket* di mainkan oleh 11 orang dalam satu tim, dan lamanya permainan tidak dibatasi oleh waktu tetapi menggunakan *over* (perpindahan). Esensi dasar dari olahraga ini adalah semangat dan keselarasan antara persaingan sehat dan kerja tim yang solid dan kompak, karena *cricket* bagi para penggemarnya bukan hanya sekedar permainan melainkan suatu tradisi dan bentuk apresiasi sejarah.

---

<sup>1</sup> Alan Wilson, Ultra Milk U-15 Junior Development Programe. (Jakarta : 2008),h.ii

Olahraga *cricket* merupakan salah satu olahraga yang berasal dari Inggris dan olahraga ini sudah populer di negara-negara jajahan Inggris, seperti India, Pakistan, Australia, dan sebagainya. Olahraga *cricket* mengajarkan bagaimana mengendalikan emosi, menjaga kesabaran, membentuk keyakinan maka akan sangat sulit menjalin kekompakan tim yang sehat dan solid. Tidak kalah dengan jenis olahraga lainnya, *cricket* dapat di mainkan tanpa mengenal batas umur, *gender* atau latar belakang seseorang. Sehingga *cricket* dapat diperkenalkan pada anak-anak usia dini.

Olahraga *cricket* ini dimainkan dengan menggunakan bola, *bat*, *stump*, *helmet*, *pad* dan lapangan. Pada olahraga *cricket* ada beberapa bagian-bagian yang harus dikuasai oleh seorang atlet *cricket*, seperti : *batting* (memukul), *bowling* (melempar bola), *fielding* (menjaga), *catching* (menangkap) dan *wicket keeper* (penjaga stump). Dari bagian-bagian itu tidak semua atlet dapat melakukannya dengan baik. Salah satu teknik yang sulit dilakukan di Klub *Cricket* Universitas Negeri Jakarta adalah *Bowling* (melempar bola).

Pada teknik *bowling* rata-rata atlet klub *cricket* universitas negeri jakarta sulit untuk melakukannya, karena saat atlet melakukan *bowling* harus menggunakan *run ups* (berlari sebagai tolakan awalan), *action* (sikap pada saat melepas bola), dan *follow through* (gerakan lanjutan), 3 gerakan itu dilakukan secara bertahap dalam satu rangkaian gerak maka itu yang membuat atlet klub *cricket* universitas negeri jakarta sulit untuk

melakukannya dan apabila *bowling* tidak menggunakan rangkaian tersebut bola tidak akan tepat jatuhnya. Untuk menyatukan 3 langkah tersebut atlet harus mempunyai kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang yang baik, agar mendapatkan hasil yang optimal.

Untuk melakukan *bowling* yang hasilnya tepat pada target atlet harus memiliki kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang yang baik. Kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang bisa diperoleh pada latihan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Karena dalam melakukan *bowling* atlet harus berlari sebagai awalan agar bola yang akan dilempar tepat jatuh dalam *popping crease* dan sulit untuk dipukul oleh *batsman*, dan pada saat akan melepaskan bola atlet harus memutar pinggang karena pinggang membantu untuk melepas bola.

Peneliti sangat antusias untuk membahas masalah teknik *bowling* di klub *cricket* Universitas Negeri Jakarta karena dalam kejuaran-kejuaran yang telah berlangsung sampai saat ini dapat dilihat para atlet *cricket* masih banyak yang melakukan kesalahan seperti jatuh bola melebar atau bola melambung terlalu tinggi, jadi tidak menghasilkan hasil *bowling* yang tepat, sedangkan dalam teknik *bowling* yang benar kedua kaki sebagai tumpuan pada saat berlari dan pada saat kaki mendarat setelah melompat, posisi telapak kaki dan badan harus lurus kedepan lalu tangan kiri diangkat tinggi dan di tarik kebawah untuk menambah tenaga pada saat melempar bola, lalu pinggang juga membantu pada saat akan melepas bola dan pinggang di

bawa kedepan sebagai gerakan lanjutan. Penyebab kesalahan-kesalahan yang terjadi bisa dikarenakan otot tungkai yang lemah, kelentukan pinggang yang lemah, kurang percaya diri dan kurang fokus.

Berdasarkan uraian di atas menjadi ketertarikan bagi peneliti untuk menuangkan dalam masalah yang berjudul “Hubungan Antara *Kekuatan otot Tungkai* dan Kelentukan Pinggang Dengan Hasil *Bowling* (melempar bola) Di Klub *Cricket* Universitas Negeri Jakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan perlu diidentifikasi, guna mencari jawaban yang tepat. Adapun identifikasi masalah dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Apakah *bowling* memerlukan kekuatan otot tungkai.
2. Apakah kelentukan pinggang dapat membantu untuk memaksimalkan teknik *bowling*.
3. Apakah teknik *bowling* membutuhkan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang.
4. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *bowling* pada klub *cricket* Universitas Negeri Jakarta.
5. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan pinggang dengan hasil *bowling* pada klub *cricket* Universitas Negeri Jakarta.

6. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang dengan hasil *bowling* pada klub *cricket* Universitas Negeri Jakarta.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian tidak terlalu luas, maka penelitian di batasi pada Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelenturan Pinggang Dengan Hasil *Bowling* (Melempar Bola) Pada Klub *Cricket* Universitas Negeri Jakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah-masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *bowling* (melempar bola) pada klub *cricket* Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara keletukan pinggang dengan hasil *bowling* (melempar bola) pada klub *cricket* Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang secara bersama-sama dengan hasil *bowling* (melempar bola) pada klub *cricket* Universtas Negeri Jakarta.

## E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Menjawab dari perumusan masalah tentang hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan hasil *bowling* (melempar bola) pada klub *cricket* Universitas Negeri Jakarta.
2. Dalam melakukan program latihan agar menjadi patokan pelatih dalam melatih olahraga *cricket*.
3. Dalam memberikan masukan tentang kondisi fisik khususnya kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang bagi kemajuan klub *cricket* Universitas Negeri Jakarta.
4. Memberikan masukan bagi perkembangan olahraga *cricket* di Indonesia.